GARMIN™

Benutzerhandbuch

# FORERUNNER® 50

## Mit drahtloser ANT+Sport™-Technologie

© 2007 Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, USA
Tel.: +1-913-397-8200 oder
+1-800-800-1020
Fax: +1-913-397-8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire,
SO40 9RB, Großbritannien
Tel.: +44 (0) 870-850-1241 (von außerhalb Großbritanniens), 0808-238-0000 (nur innerhalb Großbritanniens)
Fax: +44 (0) 870-850-1251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County, Taiwan
Tel.: +886 226 42 9199
Fax: +886 226 42 9099

Alle Rechte vorbehalten. Sofern in dieser Vereinbarung nicht anders bestimmt, darf ohne schriftliche Genehmigung durch Garmin kein Teil dieses Handbuchs zu irgendeinem Zweck reproduziert, kopiert, übertragen, weitergegeben, heruntergeladen oder auf Speichermedien jeglicher Art gespeichert werden. Garmin genehmigt hiermit, dass eine einzige Kopie dieses Handbuchs auf eine Festplatte oder ein anderes elektronisches Speichermedium zur Ansicht heruntergeladen und eine Kopie des Handbuchs oder der Überarbeitungen des Handbuchs ausgedruckt werden kann, vorausgesetzt, diese elektronische Kopie oder Druckversion enthält den vollständigen Text des vorliegenden Copyright-Hinweises; darüber hinaus ist jeglicher unbefugter kommerzieller Vertrieb dieses Handbuchs oder einer Überarbeitung des Handbuchs strengstens verboten.

Die Informationen im vorliegenden Dokument können ohne Ankündigung geändert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Auf der Garmin-Website (www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zu Verwendung und Betrieb dieses und anderer Garmin-Produkte.

Garmin® ist eine Marke von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und in den USA und anderen Ländern eingetragen. Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Lap®, Garmin Connect™, GSC™ 10, Dynastream™, ANT™ und ANT+Sport™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

November 2007 Teilenummer 190-00813-32 Rev. A

# EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für die Garmin® Forerunner® 50 Sportuhr entschieden haben.

**WARNUNG:** Konsultieren Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder modifizieren. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

## Produktregistrierung

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus. Rufen Sie die Website www.garmin.com/forerunner auf. Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Kopie an einem sicheren Ort auf.

## Kontaktaufnahme mit Garmin

In den USA erreichen Sie den Garmin-Produktsupport telefonisch unter +1-913-397-8200 oder +1-800-800-1020 montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr Central Time oder im Internet unter www.garmin.com/support.

In Europa können Sie Garmin (Europe) Ltd. telefonisch unter +44 (0) 870-850-1241 (außerhalb Großbritanniens) oder unter 0808-238-0000 (nur innerhalb Großbritanniens) erreichen.

## Kostenlose Garmin-Software

Rufen Sie die Website www.garmin.com/forerunner auf, um die webbasierte Garmin Connect™-Software oder die Garmin Training Center®-Computersoftware herunterzuladen. Benutzen Sie diese Software zum Speichern und Analysieren Ihrer Trainingsdaten.

# Inhaltsverzeichnis

**Einführung ..... i**
- **Produktregistrierung ..... i**
- **Kontaktaufnahme mit Garmin ..... i**
- **Kostenlose Garmin-Software ..... i**
- **Lieferumfang ..... iv**

**Erste Schritte ..... 1**
- **Tasten ..... 1**
- **Symbole ..... 2**
- **Forerunner-Hintergrundbeleuchtung ..... 2**
- **Schritt 1: Forerunner einschalten ..... 2**
- **Schritt 2: Zeit einstellen ..... 3**
- **Schritt 3: Sensoren einrichten (optional) ..... 3**
- **Schritt 4: Eine Runde laufen ... 4**
- **Schritt 5: Kostenlose Software herunterladen ..... 4**
- **Schritt 6: Trainingsdaten an den PC senden ..... 4**
- **Zubehör verwenden ..... 5**
  - Herzfrequenzmessgerät verwenden ..... 5
  - Laufsensor verwenden ..... 7
  - Laufsensor kalibrieren ..... 8
  - Laufsensor entfernen ..... 9
  - Laufsensor ausschalten ..... 9
  - GSC™ 10 verwenden ..... 9

**Zeitmodus ..... 10**
- **Töne ..... 10**
- **Zeit einstellen ..... 10**
- **Alarm einstellen ..... 10**
- **Zweite Zeitzone einstellen ..... 11**
- **Weitere Zeitoptionen ..... 11**

**Trainingsmodus ..... 12**
- **Zeitgesteuertes Training ..... 12**
- **Trainingseinstellungen ..... 13**
- **Trainingszonen ..... 14**
- **Laufzonen ..... 15**
- **Herzfrequenzbereiche ..... 15**
  - Wie beeinflussen Herzfrequenzbereiche die Fitnessziele? ..... 16
- **PC-Kopplung ..... 18**

**Intervall-Timermodus ..... 19**
**Timer einstellen..... 19**
Timer starten ..... 20
Timer anhalten und zurücksetzen ..... 20
Timer-Wiederholung verwenden ..... 20
**Historiemodus ..... 21**
**Trainingshistorie anzeigen.... 21**
**Speicher verwalten ..... 22**
**Trainingshistorie löschen ..... 23**
**Hochlademodus für Daten..... 24**
**Anforderungen ..... 24**
**Anhang ..... 26**
**Optionales Zubehör ..... 26**
Fahrradzubehör ..... 26
Sensoren koppeln ..... 26
**Informationen zur Batterie .... 27**
Forerunner-Batterie ..... 27
Batterie des Herzfrequenzmessgeräts ..... 28
Laufsensor-Batterie ..... 29
**Technische Daten ..... 30**
Forerunner 50 ..... 30
USB ANT-Stick ..... 31
Herzfrequenzmessgerät ..... 31
Laufsensor ..... 32
**Fehlerbehebung ..... 33**
**Software-Lizenzvereinbarung... ..... 35**
**Konformitätserklärung ..... 35**
**Index ..... 36**

# Lieferumfang

**Forerunner 50** Sportuhren enthalten 4 Modi: Zeit, Training, Intervall-Timer und Historie.

**Verwenden Sie den USB ANT™-Stick**, um drahtlos Trainingsdaten vom Forerunner an den PC zu senden. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 24.

**Herzfrequenzmessgerät (optional)** sendet Herzfrequenzdaten an den Forerunner (siehe Seite 5).

**Laufsensor (optional)** sendet Geschwindigkeits- und Entfernungsdaten an den Forerunner (siehe Seite 7).

Weitere Informationen zu kompatiblem Zubehör finden Sie unter http://buy.garmin.com.

# ERSTE SCHRITTE

## Tasten

### 1 view

- Zum Ein- oder Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung gedrückt halten.
- Zum Blättern durch Datenseiten im Trainings- oder Historiemodus drücken.
- Drücken Sie diese Taste zum Bestätigen und um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

### 2 mode

- Drücken Sie die Taste zum Ändern der Modi.
- Zum Verlassen eines Menüs oder einer Seite drücken.
- Zum Zurückkehren zur Seite ZEIT gedrückt halten.

### 3 lap/reset/-

- Zum Erstellen einer neuen Runde drücken.
- Zum Speichern des Trainings im Trainingsmodus gedrückt halten.
- Zum Verkleinern der Werte für Einstellungen drücken.

### 4 start/stop/+

- Zum Ein- oder Ausschalten der Stoppuhr drücken.
- Zum Anpassen der Einstellungen gedrückt halten.
- Zum Vergrößern der Werte für Einstellungen drücken.

## Symbole

| | |
|---|---|
| | Über hohem Bereich |
| | Unter niedrigem Bereich |
| | Fahrradsensor aktiv |
| | Laufsensor aktiv |
| | Herzfrequenzsensor aktiv |
| | Daten werden hochgeladen |
| | Intervall-Timermodus |
| | Alarm ein |
| | Läuten ein |
| T2 | Zweite Zeitzone |

## Forerunner-Hintergrundbeleuchtung

Halten Sie die Taste **view** gedrückt, um die Hintergrundbeleuchtung 5 Sekunden lang einzuschalten. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung weitere 5 Sekunden lang eingeschaltet zu lassen.

## Schritt 1: Forerunner einschalten

Drücken Sie die Taste **start/stop**, um den Forerunner einzuschalten. Der Forerunner wird im ausgeschalteten Zustand geliefert, um die Batterie zu schonen. Weitere Informationen zur Batterie finden Sie auf Seite 27.

# Schritt 2: Zeit einstellen

1. Halten Sie auf der Seite ZEIT die Taste **start/stop** gedrückt, bis die Stundeneinstellung blinkt.
2. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** zum Anpassen der Stunde.

**TIPP:** Halten Sie die Taste + oder - gedrückt, um schnell durch die Stunden, Minuten und andere Einstellungen im Zeitmodus zu blättern.

3. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Minuteneinstellung zu gelangen.
4. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** zum Anpassen der Minuten.
5. Setzen Sie diesen Vorgang fort, um die Sekunden, den Monat, den Tag, das Jahr und den 12/24-Stunden-Modus einzustellen.
6. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie die Taste **mode**, um den Zeitmodus fortzusetzen.

# Schritt 3: Sensoren einrichten (optional)

Wenn der Forerunner über ein Herzfrequenzmessgerät und Laufsensor verfügt, sind die ANT+Sport™-Sensoren bereits gekoppelt. Drücken Sie die Taste **mode**, bis die Trainingsseite angezeigt wird. Die Symbole und werden auf dem Forerunner-Bildschirm angezeigt, wenn die Sensoren gekoppelt sind. Wenn Sie ein Zubehör separat gekauft haben, finden Sie weitere Informationen unter „Sensoren koppeln“ auf Seite 26.

Anweisungen zur Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts finden Sie auf Seite 5. Anweisungen zur Verwendung des Laufsensors finden Sie auf Seite 7.

## Schritt 4: Eine Runde laufen

Drücken Sie im Trainingsmodus die Taste **start**, um die Stoppuhr zu starten. Drücken Sie nach dem Lauf die Taste **stop**. Halten Sie die Taste **lap/reset** gedrückt, um Ihr Training zu speichern. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-**, um zwischen **YES** und **NO** umzuschalten. Drücken Sie die Taste **view** zum Bestätigen.

## Schritt 5: Kostenlose Software herunterladen

1. Rufen Sie die Website www.garmin.com/forerunner auf.
2. Erstellen Sie ein kostenloses my-Garmin-Konto.
3. Wählen Sie Garmin Connect oder Garmin Training Center mit dem Garmin ANT Agent aus. Klicken Sie auf **Download**.
4. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Schritt 6: Trainingsdaten an den PC senden

**HINWEIS:** Sie müssen die Software wie in Schritt 5 beschrieben herunterladen, damit die erforderlichen USB-Treiber installiert sind, **bevor** Sie den USB ANT-Stick an den PC anschließen.

1. Schließen Sie den USB ANT-Stick an einen verfügbaren USB-Anschluss am Computer an.
2. Der Forerunner muss sich in Reichweite (5 m) des Computers befinden.
3. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

# Zubehör verwenden

Wenn im Lieferumfang des Forerunner ein Sensor (mit drahtloser ANT+Sport-Technologie) enthalten war, sind die Sensoren und der Forerunner bereits gekoppelt. Wenn Sie ein Zubehör separat gekauft haben, finden Sie weitere Anweisungen zum Koppeln auf Seite 26.

Informationen zum Kauf von weiterem Zubehör finden Sie auf der folgenden Website: http://buy.garmin.com.

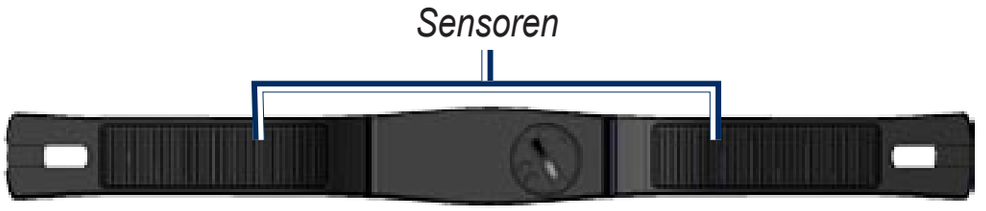
## *Herzfrequenzmessgerät verwenden*

Das Herzfrequenzmessgerät befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie das Herzfrequenzmessgerät direkt auf der Haut, direkt unterhalb des Brustbeins. Es muss so dicht anliegen, dass es während der Fahrt nicht verrutscht.

1. Ziehen Sie eine Lasche des Gurtes durch den Schlitz im Herzfrequenzmessgerät. Drücken Sie die Lasche nach unten.

**Schlaufe Herzfrequenzmessgerät**

**Herzfrequenzmessgerät (Vorderseite)**




**Herzfrequenzmessgerät (Rückseite)**

2. Befeuchten Sie die beiden Sensoren des Herzfrequenzmessgeräts mit Wasser, um eine optimale Übertragung von Ihrem Herzen zum Sender zu gewährleisten.
3. Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie ihn an der anderen Seite des Herzfrequenzmessgeräts.

**HINWEIS:** Das Garmin-Logo sollte rechts oben zu sehen sein.

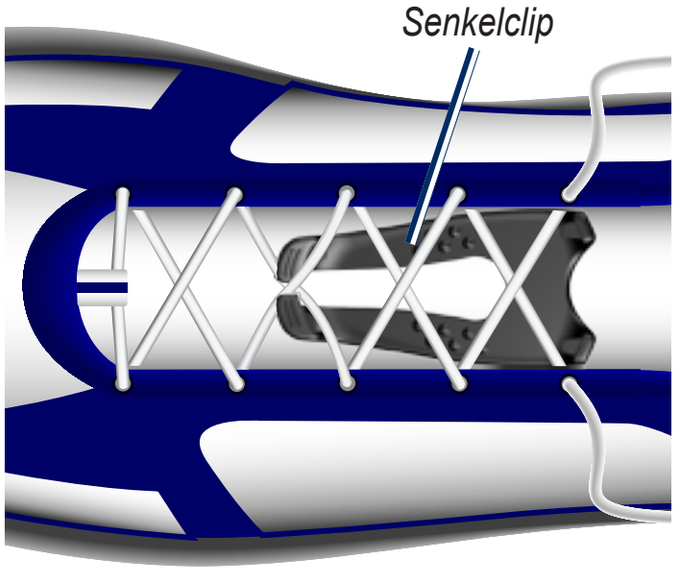
4. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzmessgeräts befinden.
5. Drücken Sie die Taste **mode**, um den Trainingsmodus aufzurufen. Auf der Trainingsseite wird das Herzsymbol angezeigt.
6. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Datenseite **HEART** zu gelangen.
7. Werden oder die Herzfrequenzdaten nicht oder nur unregelmäßig angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Gurt enger stellen oder sich für ca. 5 bis 10 Minuten aufwärmen. Besteht das Problem weiterhin, müssen Sie die Sensoren möglicherweise koppeln. Siehe Seite 26.

**HINWEIS:** Anmerkungen zum Einrichten von Herzfrequenzbereichen finden Sie auf Seite 15.

## *Laufsensor verwenden*

Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie das Herzfrequenzmessgerät). Sobald Sie den Laufsensor installieren oder bewegen, blinkt die LED drei Mal.

1. Drücken Sie die Laschen auf dem Senkelclip. Heben Sie den Laufsensor an, und lösen Sie ihn vom Senkelclip.
2. Lockern Sie die Schnürsenkel ein wenig.
3. Befestigen Sie den Senkelclip zwischen Schuhzunge und Schnürsenkel, wobei noch genügend Platz zum Binden bleiben sollte.




4. Ziehen Sie die Schnürsenkel fest, damit der Laufsensor während des Trainings nicht verrutscht.
5. Rasten Sie den Laufsensor im Senkelclip ein. Der Laufsensor muss zur Schuhspitze zeigen.

6. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Laufsensors befinden.
7. Drücken Sie die Taste **mode**, um den Trainingsmodus aufzurufen. Auf der Trainingsseite wird das Laufsensorsymbol angezeigt.
8. Drücken Sie die Taste **view**, um die Datenseiten **DIST**, **LAP**, oder **SPEED/PACE** aufzurufen.
9. Werden oder die Laufsensordaten nicht angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Laufsensor und den Forerunner koppeln. Siehe Seite 26.

## *Laufsensor kalibrieren*

Die Kalibrierung des Laufsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit. Sie können die Kalibrierung auf zwei Arten anpassen: automatisch und manuell.

### Automatische Kalibrierung

Die minimale Kalibrierungsentfernung beträgt 400 m. Für die bestmöglichen Ergebnisse kalibrieren Sie den Laufsensor mit der längsten möglichen Entfernung bei normalem Tempo. Ein Regulierungstrack (eine Runde = 400 m) ist genauer als ein Laufband.

1. Halten Sie auf der Trainingsseite die Taste **start/stop** gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Einstellung **PUSH CALIB** zu gelangen.

3. Drücken Sie die Taste **start**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.
4. Laufen oder gehen Sie die bekannte Entfernung.
5. Drücken Sie die Taste **stop**.
6. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-**, um die Kalibrierungsentfernung der Distanz **ACTUAL** anzupassen.
7. Drücken Sie die Taste **view**, um die kalibrierte Entfernung zu speichern.

## Manuelle Kalibrierung

Wenn die Laufsensorentfernung bei jedem Lauf etwas hoch oder niedrig erscheint, können Sie den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen.

1. Halten Sie auf der Trainingsseite die Taste **start/stop** gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Einstellung **CALIB** zu gelangen.
3. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** zum Anpassen des Kalibrierungsfaktors.
4. Drücken Sie die Taste **view**, um den Kalibrierungsfaktor zu speichern.

## *Laufsensor entfernen*

Drücken Sie auf die Laschen vorne auf dem Senkelclip, um den Laufsensor zu entfernen.

## *Laufsensor ausschalten*

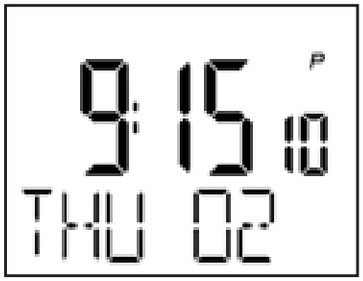
Werden 30 Minuten lang keine Eingaben vorgenommen, schaltet sich der Laufsensor zur Schonung der Batterie automatisch aus (LED blinkt zwei Mal).

## *GSC™ 10 verwenden*

Der Forerunner ist mit dem GSC 10 Geschwindigkeits-/Kadenzsensor für Fahrräder kompatibel. Der GSC 10 ist ein optionales Zubehör, das Sie unter http://buy.garmin.com kaufen können. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 26.

# ZEITMODUS

Zeitmodus ist die Standardansicht des Forerunner. Werden 30 Minuten lang keine Eingaben vorgenommen, kehrt der Forerunner automatisch auf die Seite ZEIT zurück. Andernfalls drücken Sie die Taste **mode**, bis die Seite ZEIT angezeigt wird.




## Töne

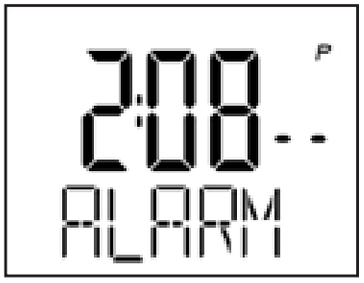
Halten Sie auf der Seite ZEIT die Taste **view** gedrückt, um den Tönemodus umzuschalten.

## Zeit einstellen

Siehe Seite 3.

## Alarm einstellen

1. Drücken Sie auf der Seite ZEIT die Taste **start/stop**. Die Alarmseite wird angezeigt.




2. Halten Sie die Taste **start/stop** gedrückt, bis die Stundeneinstellung blinkt.
3. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** zum Anpassen der Stunde.

**TIPP:** Halten Sie die Taste + oder - gedrückt, um schnell durch die Stunden, Minuten und andere Einstellungen im Zeitmodus zu blättern.

4. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Minuteneinstellung zu gelangen.

5. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** zum Anpassen der Minuten.
6. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie die Taste **mode**, um den Alarm-Modus fortzusetzen.
7. Drücken Sie die Taste **lap/reset**, um den Alarm zu aktivieren (oder zu deaktivieren). Das Symbol wird auf der Seite ZEIT und auf der Alarm-Seite angezeigt.

## Zweite Zeitzone einstellen

Sie können die Forerunner-Zeit für 2 Zeitzonen einstellen.

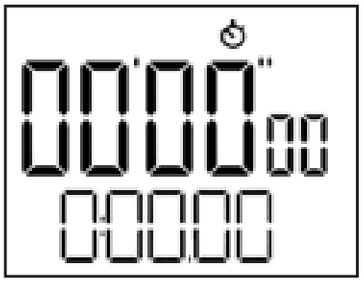
1. Halten Sie auf der Seite ZEIT die Taste **lap/reset** gedrückt, um zur zweiten Zeitzone zu wechseln. Das Symbol **T2** wird auf der Seite ZEIT angezeigt.
2. Befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 3, um die Zeit einzustellen.
3. Halten Sie die Taste **lap/reset** gedrückt, um zurück zur ersten Zeitzone zu wechseln.

## Weitere Zeitoptionen

- Drücken Sie die Taste **lap/reset**, um zwischen der Tages- und Monatsansicht zu wechseln.
- Halten Sie die Taste **lap/reset** gedrückt, um die Zeitzonen zu wechseln.

# TRAININGSMODUS

Im Trainingsmodus werden die aktuellen Trainingseinstellungen und -daten angezeigt. Drücken Sie die Taste **mode**, bis die Trainingsseite angezeigt wird.



## Zeitgesteuertes Training

1. Drücken Sie die Taste **start**, um eine aktive Sitzung zu beginnen.
   - Drücken Sie die Taste **lap**, um bekannte Position oder Entfernung während des Trainings zu markieren.
   - Drücken Sie die Taste **view**, um durch Datenseiten zu blättern.
   - Halten Sie die Taste **view** gedrückt, um die sekundären Datenseiten anzuzeigen.
2. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie die Taste **stop**.

**HINWEIS:** Um die aktive Sitzung anzuhalten, drücken Sie die Taste **stop**. Drücken Sie die Taste **start**, um die Sitzung fortzusetzen. Die Historie umfasst eine Ruherunde, die nur Ruhezeit enthält.

3. Zum Speichern des Trainings, halten Sie die Taste **lap/reset** gedrückt. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-**, um zwischen **YES** und **NO** umzuschalten. Drücken Sie die Taste **view** zum Bestätigen.

# Trainingseinstellungen

**HINWEIS:** Trainingseinstellungen können während einer aktiven Sitzung im Trainingsmodus nicht geändert werden.

1. Halten Sie auf der Trainingsseite die Taste **start/stop** gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste **view**, um zur nächsten Einstellung zu gelangen. Die folgenden Einstellungen können geändert werden:
   - **UNITS** – Ändert Sie die Einheiten auf Meilen oder Kilometer.
   - **PACE SHOW** – Zeigen Sie das Tempo in Minuten pro Meile bzw. Kilometer an.
     ODER:
     **SPEED SHOW** – Zeigen Sie die Geschwindigkeit in Meilen bzw. Kilometer pro Stunde an.
   - **AUTO** – Schalten Sie Auto Lap® ein oder aus. Wenn **Auto** Lap **AN** ist, werden die Runden durch Entfernung ausgelöst; Sie können nicht die Taste **lap** verwenden, um Runden manuell zu markieren. Drücken Sie die Taste **view** erneut, um die Distanz einzugeben.
   - **ZONES** – Schalten Sie die Trainingszonen ein oder aus. Siehe Trainingszonen.
   - **PUSH CALIB** – Kalibrieren Sie den Laufsensor, indem Sie eine bekannte Entfernung laufen, siehe Seite 8.
   - **TxPAIR** – siehe Seite 18.
   - **CALIB** – Geben Sie einen Kalibrierungsfaktor an, um die Kalibrierung des Laufsensors an einen bekannten Wert anzupassen. Siehe Seite 8.
   - **WHEEL** – Geben Sie den Radumfang in mm ein (GSC 10 erforderlich).

- **WGT LB** – Geben Sie Ihr Gewicht ein (Pfund oder Kilogramm, abhängig von der Einstellung **UNITS**)
- **GENDER**
- **PUSH PAIR** – siehe Seite 26.

3. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-**, um zwischen numerischen Einstellungen umzuschalten oder diese zu ändern.
4. Drücken Sie die Taste **mode**, um jederzeit zur Trainingsseite zurückzukehren.

# Trainingszonen

1. Halten Sie auf der Trainingsseite die Taste **start/stop** gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Einstellung **ZONES** zu gelangen.
3. Drücken Sie die Taste **+**, um die Einstellung **ZONES** auf **EIN** zu stellen.
4. Drücken Sie die Taste **view**, um zur nächsten Zoneneinstellung zu gelangen. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-**, um zwischen alphanumerischen Werten für jede Zonengrenze umzuschalten oder diese Werte zu ändern. Die folgenden Zoneneinstellungen können geändert werden:
   - Audible-Bereichsalarm
   - Tempo- und Geschwindigkeitsbereich (Laufsensor erforderlich)
   - Herzfrequenzbereich (Herzfrequenzmessgerät erforderlich)
   - Fahrradgeschwindigkeit und Kadenzbereiche (GSC 10 erforderlich)

**HINWEIS:** Während eines Trainings mit Trainingszonen blinken die Symbole ▲ und ▼, wenn Sie über oder unter dem angegeben Bereich liegen.

# Laufzonen

Verwenden Sie den Laufsensor, um Geschwindigkeit, Entfernung, Schritte und Tempo während eines Trainings im Innenraum oder im Freien auf dem Forerunner zu verfolgen.

Sie können die Grenzen für den niedrigen und hohen Bereich entweder auf Basis von Geschwindigkeit oder Tempo einstellen. Die Einstellung **ZONES** muss **EIN** sein.

1. Halten Sie auf der Trainingsseite die Taste **start/stop** gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste **view**, und wählen Sie anschließend **PACE SHOW** oder **SPEED SHOW** aus.
3. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Einstellung **ZONES** zu gelangen.
4. Drücken Sie die Taste **+**, um die Einstellung **ZONES** auf **EIN** zu stellen.
5. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Einstellung **ZO RUN** zu gelangen.
6. Drücken Sie die Taste **+**, um die Einstellung **ZO RUN** auf **EIN** zu stellen.
7. Drücken Sie die Taste **view**, um zu den Einstellungen **RUN LO** und **RUN HI** zu gelangen. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-**, um zwischen alphanumerischen Werten für jede Zonengrenze umzuschalten oder diese Werte zu ändern.

# Herzfrequenzbereiche

Das Einstellen des Herzfrequenzbereichs funktioniert ähnlich wie das Einstellen des Geschwindigkeits- oder Tempobereichs. Siehe Seite 14.

Viele Sportler und andere Athleten verwenden Herzfrequenzbereiche, um ihre Herz- und Kreislaufkondition zu messen und ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenzbereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenzbereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenzbereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

## *Wie beeinflussen Herzfrequenzbereiche die Fitnessziele?*

Die Kenntnis des eigenen Herzfrequenzbereichs kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Intensität Ihres Trainings.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Sie können die Grenzwerte für die hohe und niedrige Herzfrequenz im Forerunner einstellen. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die folgende Tabelle verwenden, um die besten Herzfrequenzbereich für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner.

| Bereich | % von maximaler Herzfrequenz | Anstrengungsempfinden | Vorteile |
|---|---|---|---|
| 1 | 50–60 % | Entspanntes, leichtes Tempo; rhythmische Atmung | Aerobic-Training der Anfangsstufe; geringere Belastung |
| 2 | 60–70 % | Komfortables Tempo; leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich | Einfaches Herz-Kreislauf-Training gutes Erholungstempo |
| 3 | 70–80 % | Mäßiges Tempo; eine Unterhaltung ist schwieriger | Verbesserte aerobe Kapazität; optimales Herz-Kreislauf-Training |
| 4 | 80–90 % | Schnelles Tempo und ein wenig unkomfortabel; schweres Atmen | Verbesserte anaerobe Kapazität und Schwelle; höhere Geschwindigkeit |
| 5 | 90–100 % | Sprint-Tempo, kann nicht über längeren Zeitraum aufrechterhalten werden; angestrengtes Atmen | Anaerobe und Muskelausdauer; gesteigerte Leistung |

# PC-Kopplung

Die PC-Kopplung ist die Einstellung, mit der Forerunner automatisch zusätzliche Computer erkennt und diese mit einem USB ANT-Stick koppelt.

## So koppeln Sie Forerunner mit einem neuen Computer:

1. Stellen Sie sicher, dass der Computer für das Hochladen der Daten bereit ist. Lesen Sie die Anforderungen auf Seite 24.
2. Halten Sie auf der Trainingsseite die Taste **start/stop** gedrückt.
3. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Einstellung **TxPAIR** zu gelangen.
4. Drücken Sie die Taste **+**, die PC-Kopplung einzuschalten. Der Computer erkennt Forerunner und fordert Sie auf, eine Kopplung durchzuführen.
5. Drücken Sie die Taste **view**.
6. Drücken Sie die Taste **+**. Die Meldung **FOUND Comp** wird zur Bestätigung angezeigt.

Nachdem die Kopplung mit dem primären Computer erfolgreich war, schalten Sie die PC-Kopplung aus, um Störungsmeldungen auf dem Forerunner oder nahe gelegenen Computern zu verhindern.

## So schalten Sie die PC-Kopplung aus:

1. Halten Sie auf der Trainingsseite die Taste **start/stop** gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Einstellung **TxPAIR** zu gelangen.
3. Drücken Sie die Taste **-**, um die PC-Kopplung auszuschalten.

# INTERVALL-TIMERMODUS

Sie können im Intervall-Timermodus zwei Timer einstellen. Das Einrichten des Forerunner Timer funktioniert ähnlich wie das Einstellen der Tageszeit. Drücken Sie die Taste **mode**, bis die Trainingsseite angezeigt wird.

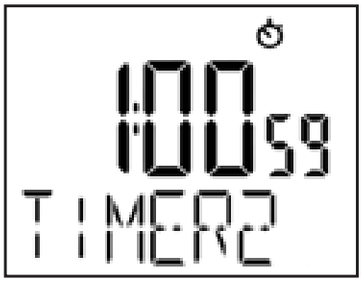
## Timer einstellen

1. Halten Sie auf der Timerseite die Taste **start/stop** gedrückt, bis die Stundeneinstellung blinkt.
2. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** zum Anpassen der Stunde.

**TIPP:** Halten Sie die Taste + oder - gedrückt, um schnell durch die Stunden, Minuten und Sekunden zu blättern.

3. Drücken Sie die Taste **view**, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
4. Wiederholen Sie diesen Vorgang bei Minuten und Sekunden. Wenn dies erfolgreich war, drücken Sie die Taste **view**, um zu Einstellung **REPEAT** (siehe Seite 20) zu gelangen.
5. Drücken Sie die Tasten **+** und **-**, um die Wiederholungsfunktion ein- oder auszuschalten.
6. Drücken Sie die Taste **view**, um zu den Einstellungen **TIMER 2** zu gelangen.

7. Drücken Sie die Tasten **+** und **-**, um die Funktion **TIMER 2** ein- oder auszuschalten.




8. Wiederholen Sie die Schritte 2-4, um **TIMER 2** einzustellen. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie die Taste **mode**, um den Timer-Modus fortzusetzen.

## Timer starten

1. Drücken die Taste **view**, um **TIMER 1** oder **TIMER 2** auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste **start**. Der Timer zählt runter und am Ende ertönt ein Signalton.

## Timer anhalten und zurücksetzen

1. Drücken Sie die Taste **stop**, um den Timer jederzeit anzuhalten.
2. Halten Sie die Taste **lap/reset** gedrückt, um den Timer zurückzusetzen.

## Timer-Wiederholung verwenden

Stellen Sie den Timer auf **REPEAT**, um ihn automatisch neu zu starten, nachdem der Signalton ertönt. Wenn **TIMER 1** und **TIMER 2** aktiv sind, läuft die Wiederholungsfunktion nach dem Muster **TIMER 1** > **TIMER 2** > **TIMER 1** > **TIMER 2** usw. ab, bis Sie die Taste **stop** drücken.

# HISTORIEMODUS

Der Forerunner speichert Trainingsdaten auf Basis der Trainingsart, des verwendeten Zubehörs und der Trainingseinstellungen. Drücken Sie die Taste **mode**, bis die Historieseite angezeigt wird.

## Trainingshistorie anzeigen

1. Drücken Sie auf der Historieseite die Tasten **+** und **-**, um durch die gespeicherten Läufe und Trainingsdaten zu blättern.

2. Drücken Sie die Taste **view**, um die Startzeit und Rundeninformation anzuzeigen.
3. Drücken Sie die Tasten **+** und **-**, um die übrigen Laufdaten abhängig vom verwendeten Zubehör, der verwendeten Einstellungen und der verwendeten Trainingszonen anzuzeigen.
   - Gesamtlaufzeit
   - Gesamtstrecke
   - Gesamtschritte
   - Gesamtkalorien
   - Zeit in jedem Bereich (**ZONES** müssen auf **ON** eingestellt sein).

4. Drücken Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **view**, um die nächste Ebene der Historiendaten anzuzeigen. Drücken Sie die Tasten **+** oder **-**, um die verfügbaren Datenseiten anzuzeigen:
   - Durchschnittliche Rundenzeit
   - Durchschnittliche Rundengeschwindigkeit
   - Durchschnittliche Herzfrequenz
5. Drücken Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **view**, um die nächste Ebene der Historiendaten anzuzeigen: Details zu jeder Trainingsrunde. Drücken Sie die Tasten **+** oder **-**, um die verfügbaren Datenseiten anzuzeigen.

# Speicher verwalten

Der Forerunner speichert bis zu 100 Runden und bis zu 7 Stunden Trainingsdateien. Wenn noch Speicher für ca. 1 Stunde verbleibt, wird die Warnung **Lo MEM** auf dem Forerunner-Bildschirm im Trainingsmodus angezeigt. Wenn der Speicher voll ist, wird die Warnung **Full MEM** angezeigt und der Forerunner stoppt die Datenaufzeichnung.

Weitere Informationen über das Hochladen von Daten auf den Computer finden Sie auf Seite 24.

# Trainingshistorie löschen

**HINWEIS:** Weitere Informationen über die Übertragung von Trainingsdaten auf den PC erhalten Sie auf Seite 24.

1. Drücken Sie auf der Historieseite die Tasten **+** oder **-**, um durch die gespeicherten Läufe zu blättern und den Lauf auszuwählen, den Sie löschen möchten.
2. Halten Sie die Taste **lap/reset** gedrückt, um einen einzelnen Lauf zu löschen. Halten Sie die Taste **lap/reset** weiterhin gedrückt, um alle Läufe zu löschen.

# Hochlademodus für Daten

Der Forerunner speichert bis zu 100 Runden und bis zu 7 Stunden Trainingsdateien. Laden Sie mithilfe der drahtlosen ANT+Sport-Technologie regelmäßig Daten auf den PC.

**HINWEIS:** Standardmäßig werden die Dateien beim Hochladen aus der Forerunner-Historie gelöscht. Um diese Einstellung zu überschreiben, müssen Sie sich im Garmin Training Center oder in Garmin Connect ändern.

## Anforderungen

1. Schalten Sie den PC ein. (Für das Herunterladen von Software und Garmin Connect benötigen Sie eine Internetverbindung.)
2. Laden Sie Software (siehe Seite 4) herunter, so dass die erforderlichen USB-Treiber installiert sind, **bevor** Sie den USB ANT-Stick an den PC anschließen.
3. Schließen Sie den USB ANT-Stick an einen verfügbaren USB-Anschluss am Computer an. Für eine optimale Leistung sollten Sie diesen Bereich frei von Störungen halten.
4. Der Forerunner muss sich in Reichweite (5 m) des Computers befinden.
5. Stellen Sie sicher, dass sich Forerunner im Zeitmodus befindet.

6. Stellen Sie sicher, dass keine Forerunner-Timer laufen oder Trainings aktiv sind.

Der Forerunner überträgt automatisch Daten an den USB ANT-Stick, so dass Sie das Garmin Training Center oder Garmin Connect zum Speichern und Analysieren der Trainingsdaten verwenden können.

**HINWEIS:** Wenn beim Hochladen der Daten Probleme auftreten, müssen Sie möglicherweise die PC-Kopplung aktivieren. Siehe Seite 18.

# ANHANG

## Optionales Zubehör

Weitere Informationen zu optionalem Zubehör finden Sie unter http://buy.garmin.com. Zubehör für das Gerät erhalten Sie auch bei einem Garmin-Händler.

### *Fahrradzubehör*

Weitere Informationen über GSC 10 Geschwindigkeits- und Kadenzsensor und die Forerunner Fahrradhalterung finden Sie auf http://buy.garmin.com.

### *Sensoren koppeln*

Wenn Sie einen Sensor (mit drahtloser ANT+Sport-Technologie) separat gekauft haben, müssen Sie ihn an den Forerunner koppeln.

#### Was ist Koppeln?

Unter Koppeln wird das Verbinden von Sensoren wie dem Herzfrequenzmessgerät mit dem Forerunner verstanden. Nach der ersten Koppelung erkennt der Forerunner den Sensor bei jeder weiteren Aktivierung automatisch. Dieser Vorgang geschieht automatisch beim Einschalten des Forerunner und dauert nur ein paar Sekunden, wenn die Sensoren aktiviert sind und ordnungsgemäß funktionieren. Nach der Koppelung empfängt der Forerunner ausschließlich Daten vom Sensor, auch wenn Sie sich in der Nähe von anderen Sensoren befinden.

### So koppeln Sie Sensoren mit dem Forerunner:

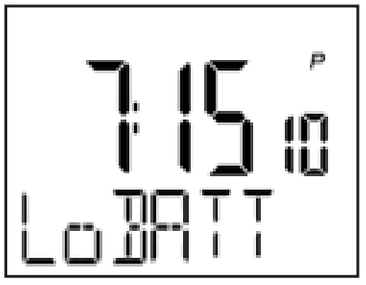
1. Entfernen Sie sich (10 m) von anderen Sensoren, während der Forerunner zum ersten Mal versucht, an den Sensor anzukoppeln. Bewegen Sie den Sensor in die Reichweite (3 m) des Forerunner.
2. Drücken Sie die Taste **mode**, bis die Trainingsseite angezeigt wird.
3. Halten Sie die Taste **start/stop** gedrückt.
4. Drücken Sie die Taste **view**, um zur Einstellung **PUSH PAIR** zu gelangen.
5. Drücken Sie die Taste **start/stop**. Während Forerunner nach neuen Sensoren sucht, blinken die Symbole , und . Die Symbole leuchten nach der Koppelung.

# Informationen zur Batterie

**WARNUNG:** Der Forerunner, das Herzfrequenzmessgerät und der Laufsensor enthalten auswechselbare CR2032-Batterien. Angaben zu wichtigen Sicherheitswarnungen zur Batterie finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*.

## *Forerunner-Batterie*

Die Forerunner-Batterie hält 12 Monate bei normalem Gebrauch. Wenn die Batterie schwach ist, blinkt die Warnung **Lo BATT** auf dem Forerunner-Bildschirm im Zeitmodus.



Alle Forerunner-Eigenschaften, außer der Tageszeit, werden gespeichert.

**NOTE:** Bevor Sie die Batterie austauschen, speichern Sie alle Trainingsdaten in der Historie oder auf dem Computer.

**NOTE:** Garmin empfiehlt, dass Sie die Forerunner zum Auswechseln de Batterie zu einer professionellen Uhrenreparatur bringen.

## *Batterie des Herzfrequenzmessgeräts*

Das Herzfrequenzmessgerät enthält eine auswechselbare CR2032-Batterie. Die Batterie des Herzfrequenzmessgeräts hält 3 Jahre (der normale Gebrauch ist eine Stunde pro Tag).

### So ersetzen Sie die Batterie:

1. Der runde Batteriedeckel befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzmessgeräts.

2. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **OPEN** zeigt.

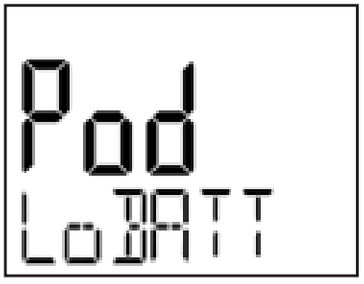
3. Entfernen Sie den Deckel, und setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen muss.

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, den Dichtungsring für den Deckel nicht zu beschädigen oder zu verlieren.

4. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **CLOSE** zeigt.

## *Laufsensor-Batterie*

Wenn die Laufsensor-Batterie schwach ist, blinkt die LED bei der Aktivierung 6 Mal (anstatt 3 Mal). Die Batterie hat dann noch eine Betriebsdauer von ca. 5 Stunden. Außerdem wird im Trainingsmodus die Warnung **Lo BATT** angezeigt, wenn ein Training beginnt oder endet.




### So ersetzen Sie die Batterie:

1. Der runde Batteriedeckel befindet sich auf der Rückseite des Laufsensors.

2. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie ihn abnehmen können.
3. Entfernen Sie den Deckel, und setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen muss.

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, den Dichtungsring für den Deckel nicht zu beschädigen oder zu verlieren.

4. Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze wieder fest.

**NOTE:** Sie müssen die Kopplung und Kalibrierung nach dem Austausch der Batterie nicht wiederholen.

# Technische Daten

## *Forerunner 50*

- **Uhrengröße:** 58 mm × 42 mm × 20 mm
- **Armbandgröße:** 204 mm × 28 mm × 3 mm
- **Gewicht:** 44 g
- **LCD-Display:** 23,75 mm × 18,25 mm, mit Hintergrundbeleuchtung
- **Wasserbeständig:** dauerhaft bis 30 m

**HINWEIS:** Um die Wasserbeständigkeit zu erhalten, bedienen Sie keine Forerunner-Tasten unter Wasser.

- **Datenspeicher:** bis zu 100 Runden und bis zu 7 Stunden Trainingsdateien
- **Computerschnittstelle:** drahtloser automatischer USB ANT-Stick
- **Batterietyp:** auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt)
- **Batterielebensdauer:** 12 Monate, abhängig vom Nutzungsverhalten
- **Betriebstemperaturbereich:** -15 °C–70 °C (5 °F–158 °F)
- **Funkfrequenz/Protokoll:** 2,4 GHz/drahtloses Dynastream-ANT+Sport-Kommunikationsprotokoll

## *USB ANT-Stick*

- **Uhrengröße:** 59 mm × 18 mm × 7 mm
- **Gewicht:** 6 g
- **Übertragungsbereich:** ca. 5 m
- **Betriebstemperatur:** -10 °C–50 °C (14 °F–122 °F)
- **Funkfrequenz/Protokoll:** 2,4 GHz/drahtloses Dynastream-ANT-Kommunikationsprotokoll
- **Stromversorgung:** USB

## *Herzfrequenzmessgerät*

- **Maße:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Gewicht:** 44 g
- **Wasserbeständig:** 10 m
- **Übertragungsbereich:** ca. 3 m
- **Batterie:** auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt)
- **Batterielebensdauer:** ca. 3 Jahre (1 Stunde pro Tag)
- **Betriebstemperatur:** -10 °C–50 °C (14 °F–122 °F)

**HINWEIS:** Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzmessgeräts in etwa auf Körpertemperatur zu halten.

- **Funkfrequenz/Protokoll:** 2,4 GHz/drahtloses Dynastream-ANT+Sport-Kommunikationsprotokoll

Die Genauigkeit kann durch schlechten Sensorkontakt, elektrische Interferenzen und die Entfernung des Empfängers vom Sender beeinträchtigt werden.

## *Laufsensor*

- **Maße:** 42 mm x 10 mm
- **Gewicht:** 27 g (inklusive Batterie)
- **Wasserbeständig:** 10 m
- **Übertragungsbereich:** ca. 3 m
- **Genauigkeit der Angaben zu Laufgeschwindigkeit und -entfernung:** unkalibriert 95 %, kalibriert 98 %
- **Batterie:** auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt)
- **Batterielebensdauer:** 200 Stunden Laufzeit

**HINWEIS:** Werden 30 Minuten lang keine Eingaben vorgenommen, schaltet sich der Laufsensor zur Schonung der Batterie automatisch aus.

- **Betriebstemperatur:** -10 °C – 60 °C (14 °F – 140 °F)
- **Genauigkeitsbereich den Sensors:** 0 °C – 40 °C (32 °F – 104 °F)
- **Funkfrequenz/Protokoll:** 2,4 GHz/ drahtloses Dynastream-ANT+Sport-Kommunikationsprotokoll

Die Genauigkeit kann durch elektrische Interferenzen, die Entfernung des Empfängers vom Sender und extreme Temperaturen beeinträchtigt werden.

Eine vollständige Liste der technischen Daten erhalten Sie unter www.garmin.com/forerunner.

# Fehlerbehebung

| Problem | Lösung/Antwort |
|---|---|
| Die Tasten reagieren nicht. Wie kann ich den Forerunner zurücksetzen? | **ACHTUNG:** Dadurch werden alle eingegebenen Informationen gelöscht. Drücken Sie die Tasten **view**, **mode**, und **start**/**stop** gleichzeitig, um die Forerunner-Software zurückzusetzen. Dadurch wird die Werkseinstellung wiederhergestellt. Trainingsdaten werden gelöscht. Sie müssen die Zeit und die benutzerdefinierten Einstellungen zurücksetzen. Falls weiterhin Probleme auftreten, entfernen Sie die Batterie und tauschen Sie sie anschließend aus (siehe Seite 27). |
| Wie stelle ich die Zeit auf AM oder PM ein? | Stellen Sie sicher, dass der Zeitmodus auf **12 Stunden** eingestellt ist. Verwenden Sie die Tasten **+** and **-**, um die korrekte Stunden auszuwählen. Das Symbol **A** oder **P** wird über den Sekunden auf der Seite ZEIT angezeigt. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 3. |
| Der Forerunner sendet keine Daten an den Computer. | Tipps zum Aktivieren der PC-Kopplung finden Sie auf Seite 18. Weitere Information zur Fehlerbehebung finden Sie auf www.garmin.com/forerunner. |
| Das Herzfrequenz-messgerät oder Laufsensor werden nicht an den Forerunner gekoppelt. | • Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m von anderen ANT-Sensoren ein.<br>• Der Forerunner muss sich beim Koppeln in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzmessgeräts befinden.<br>• Sollte das Problem weiterhin bestehen, wechseln Sie die Batterie aus. |
| Der Gurt des Herzfrequenz-messgeräts ist zu groß. | Ein kleinerer elastischer Gurt ist separat erhältlich. Rufen Sie die Website http://buy.garmin.com auf. |

| Problem | Lösung/Antwort |
|---|---|
| Die Herzfrequenzdaten sind ungenau oder schwanken. | • Vergewissern Sie sich, dass das Herzfrequenzmessgerät eng an Ihrem Körper anliegt.<br>• Wärmen Sie es 5–10 Minuten lang auf. Sollte das Problem weiterhin bestehen, führen Sie folgende Schritte durch.<br>• Feuchten Sie die Sensoren an. Verwenden Sie hierzu Wasser, Speichel oder Elektrodengel. Reinigen Sie die Sensoren. Schmutz- und Schweißreste am Sensor können die Herzfrequenzsignale beeinträchtigen.<br>• Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzmessgerät reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden. Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd an.<br>• Bringen Sie das Herzfrequenzmessgerät auflhrem Rücken anstatt auf Ihrer Brust an.<br>• Starke elektromagnetische Felder und einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren können die Funktion Ihres Herzfrequenz-messgeräts beeinträchtigen. Interferenzquellen können z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellen, schnurlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points sein. Wenn Sie sich von der Interferenzquelle entfernen, sollten sich Ihre Herzfrequenzdaten wieder normalisieren. |

# Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES FORERUNNER STIMMEN SIE ZU, AN DIE BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN LIZENZVEREINBARUNG GEBUNDEN ZU SEIN. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin gewährt Ihnen eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der Software auf diesem Gerät (die „Software“) im Binärformat im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts. Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und geistige Eigentumsrechte an der Software verbleiben bei Garmin.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Abkommen zum Urheberrecht geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin bleibt. Sie erklären sich bereit, die Software oder Teile davon nicht zu dekompilieren, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, mittels Reverse Engineering zu bearbeiten, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Produkt zu erzeugen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu re-exportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der USA steht.

# Konformitätserklärung

Garmin erklärt hiermit, dass dieser Forerunner den wesentlichen Anforderungen und weiteren relevanten Vorschriften der Richtlinie 1999/5/EG entspricht.

Sie finden die vollständige Konformitätserklärung auf der Garmin-Website für Ihr Garmin-Produkt unter www.garmin..com/forerunner.

# INDEX


## A
Alarm 10
Auto Lap 13

## B
Batterien 27

## D
Daten hochladen 4, 24

## E
Einheiten 13

## F
Fahrradzubehör 26
Fehlerbehebung 33
Forerunner einschalten 2

## G
Garmin-Produktsupport i
Garmin anschließen i, 4, 25
Garmin Training Center i, 4, 25
GSC 10 9, 26

## H
Herzfrequenzbereiche 15
Herzfrequenzmessgerät 5, 28
Hintergrundbeleuchtung 2
Historiemodus 21
Hochladen von Daten 4, 24

## I
Intervall-Timermodus 19

## K
Kadenzsensor 9, 26
Kalibrierung, Laufsensor Laufsensor 8
Koppeln
- Computer 18
- Sensoren 3, 26

## L
Laufen, Laufsensor 7, 15
Laufsensor 7, 15, 29
- Kalibrierung 8

Laufzonen 15
Lizenzvereinbarung 35

## M
Modi, ändern 1
Modi ändern 1
myGarmin i

## P
PC-Kopplung 18
Produktregistrierung i
Produktsupport i

## R
Runde 1, 13

## S
Sensoren, koppeln 3, 5, 26
Software-Downloads i, 4
Software-Lizenzvereinbarung 35
Software herunterladen i, 4
Speicher 22
Symbole 2

## T
Tasten, Uhr 1
Technische Daten 30
Tempo-/Kadenzsensor 9, 26
Timer, einstellen 19

Töne 10
Trainingsdaten 21
Trainingsmodus 12
Trainingszonen 14
Treiber, USB 4, 24

## U

Übertragen von Daten 4, 24
USB-Treiber 4, 24
USB ANT-Stick iv, 4

## Z

Zeit, einstellen 3
Zeit einstellen 3
Zeitmodus 10
Zeitzonen 11
Zubehör 5, 26

Diese deutsche Sprach version des englischen Handbuchs für den Forerunner 50 (Garmin-Teilenummer 190-00839-00, Überarbeitung E) ist eine Serviceleistung für Benutzer. Bei Bedarf finden Sie in der neuesten Überarbeitung des englischen Handbuchs Informationen zu Betrieb und Verwendung des Forerunner 50.

**Die neusten Produktinformationen und Zubehörteile finden Sie auf der Garmin-Website unter www.garmin.com.**

© 2007 Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Großbritannien

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Teilenummer 190-00839-32 Überarb. A